24.061 Šalát zelerový s jablkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	3,00	2,40	4,50	3,60	4,50	3,60	6,00	4,80
jablká	2,00	1,30	3,50	2,27	3,50	2,27	5,00	3,25
cibuľa	0,80	0,68	1,30	1,10	1,30	1,10	2,00	1,70
olej	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,35	0,35
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
voda	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	55		85		85		120	

Výrobný postup

Umytý, očistený zeler dáme variť do malého množstva vody a uvaríme do mäkka. Uvarený nakrájame na plátky alebo postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, olej, dobre premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu, soli a necháme postáť. Jablka ošúpeme a postrúhame do pripraveného šalátu. Všetko spolu premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	160	38	0,47	0,9	0,5	6,1	1,4	22,3	0,3	0,00	0,0	0,0	4,0	0,0
B	243	58	0,73	1,2	0,6	9,7	2,2	34,0	0,4	0,00	0,0	0,0	6,4	0,0
C	243	58	0,73	1,2	0,6	9,7	2,2	34,0	0,4	0,00	0,0	0,0	6,4	0,0
D	352	84	1,02	1,8	0,9	14,0	3,1	46,4	0,6	0,00	0,0	0,1	9,1	0,0